



۹۴٪ مشکلات شیردهی در مادر بعلت
غلط و سطحی مکیدن نوک پستان است

شیردادن صحیح به پستان صدمه نمی زند
شیردهی نباید دردناک باشد!

مقدمه

- ▶ وضعیت صحیح شیردهی مادر و نوزاد اساس موفقیت در تغذیه با شیرمادر است
- ▶ شیردهی راحت، بدون درد و موثر نشانه بهترین عملکرد مادر و شیرخوار است
- ▶ وضعیت های شیردهی زیادی برای مادر وجود دارد ولیکن نیازی به یادگیری همه آنها نیست، لذا با همان وضعیتی که وی ترجیح میدهد باید تمرین و اصلاح شیردهی نمود .

معاونت بهداشت



وضعیت های شیردهی مادر و شیرخوار

۱. فراهم نمودن راحتی مادر از نظر فیزیکی و روحی
۲. آموزش در هر وضعیتی که مادر قرار دارد و راحت است:

- اگر مادر روی صندلی نشسته است
- اگر مادر روی تخت نشسته است
- اگر مادر با پهلو خوابیده است
- اگر مادر به پشت خوابیده است

معاونت بهداشت

وضعیت های شیردهی مادر و شیرخوار

۳. وضعیت شیرخوار هنگام شیر خوردن

۴. وضعیت های معمول شیردهی

- گهواره ای (Madonna or cradle hold)
- گهواره ای متقابل (Cross-cradle hold)
- زیر بغلی (Clutch, Under arm football hold)
- زیر بغلی نیمه نشسته (Elevated clutch hold)
- خوابیده به پهلو (Side-lying position)
- خوابیده به پشت (Australian or posture feeding, prone oblique)
- نشسته (Upright posture) (straddle, side sitting)



شیردادن صحیح به پستان صدمه نمی زند

▶ حساس شدن نوک پستان: ۱-۲ هفته اول، حساس بودن خیلی خفیف در شروع تغذیه و بهبودی در مدت ۱-۲ دقیقه

▶ احتقان پستان:

◦ پری پستان: طبیعی، دوطرفه، ۳-۵ روز اول، گرم و سنگین بدون درد و تب و قرمزی

◦ احتقان پستان: پستان ها داغ، سفت و دردناک، کاهش تولیدشیر، علل:

- تاخیر در شروع تغذیه با شیرمادر پس از تولد
- پستان گرفتن نادرست
- تغذیه نامکرر، عدم شیردهی در شب و دفعات کوتاه مدت تغذیه
- علت و عامل زخم نوک پستان



شیردادن صحیح صدمه به پستان نمی زند

- ▶ انسداد مجرای شیر، عفونت پستان (ماستیت) و آبسه پستان
- ▶ نوک پستان صاف و فرورفته
- ▶ زخم نوک پستان: درد و زخم نوک پستان یکی از شایعترین علت از شیر گرفتن زودرس است **علل:**
 - پستان گرفتن نادرست
 - استفاده از بطری و پستانک
 - متعاقب احتقان پستان
 - کشیدن پستان از دهان شیرخوار
 - شیردوشی با قدرت مکش زیاد یا تنوره تنگ شیردوش
 - عفونت، کاندیدا (دهان شیرخوار)
 - بند زیر زبان نوک پستان بزرگ و طویل، نوک صاف..





Dr. Forozan Olfati

روشهای تغذیه شیرخوار از راه دهان

► **Baby-led** که شیرخوار در مقدار و مدت تغذیه شرکت نموده و شامل تغذیه مستقیم از **پستان مادر** و یا استفاد از **فنجان** می باشد

► **Carer-led** که در این مورد شیرخوار هیچ اختیاری در مقدار و فواصل تغذیه نداشته و شامل استفاده از لوله بینی به معده یا دهان به معده ، سرنگ یا قطره چکان، قاشق و بطری می باشد.

معاونت بهداشت

فَنجَان

- ▶ روش ایمن، عملی و ساده و خوشایند
- ▶ استفاده از زبان و چشیدن شیر،
- ▶ امکان بستن دهان در صورت نخواستن شیر،
- ▶ حفظ ضربان قلب، تنفس و سطح اکسیژن بدن شیرخوار در حد مناسب،
- ▶ تحریک عصب بویائی، Lingual lipase و بزاق
- ▶ تحریک تکامل هماهنگی رفلکس های مکیدن و بلع،
- ▶ حفظ حرکات طبیعی زبان و فک
- ▶ اجازه به شیرخوار در تنظیم زمان، مقدار و سرعت تغذیه،
- ▶ تمیز کردن آسان فَنجَان نسبت به بطری
- ▶ مصرف انرژی کمتر و ارجح به استفاده از بطری و سوند معده،
- ▶ روش واسطه ای جهت تشویق به گرفتن پستان بعلت استفاده از بطری
- ▶ تماس چشمی بین شیرخوار و مادر

روش شیردادن با فنجان

- ▶ شیرخوار گرسنه، بیدار و هوشیار
- ▶ بطور نشسته یا نیمه نشسته
- ▶ حفاظت پشت، سر و گردن
- ▶ ملافه.
- ▶ نیمی از فنجان
- ▶ فنجان بر روی لب پائین و لبه آن را به قسمت بیرونی لب بالا تماس دهید.
- ▶ کج نمودن فنجان را
- ▶ اجازه به شیرخوار در خوردن شیر،
- ▶ پرهیز از ریختن شیر را به دهان

معاونت بهداشت

